Gravidanza e figli

Per molti, creare una famiglia e avere figli è fondamentale per sentirsi realizzati. Le coppie colpite da sclerosi multipla non fanno eccezione. Crescere i figli è un compito molto impegnativo, che diventa ancora più oneroso in presenza di una malattia cronica come la SM. La sclerosi multipla non è tuttavia un motivo per cui rinunciare al proprio desiderio di diventare genitori.

I punti più importanti in sintesi

- Anche con la sclerosi multipla è possibile avere una gravidanza e un parto senza problemi.
- Pianificate con cura il momento in cui avere un figlio.
- Assicuratevi per tempo di disporre della necessaria assistenza, verificando il ruolo del vostro partner e del contesto sociale.

Nella maggior parte dei casi la sclerosi multipla (SM) viene diagnosticata tra i 20 e i 40 anni, ovvero in un'età in cui la formazione di una famiglia, la pianificazione di una gravidanza e la vita con figli piccoli sono temi molto presenti. Una gravidanza suscita molti sentimenti contrastanti, ad esempio gioia accompagnata da piacevoli e trepide aspettative, ma anche insicurezza. La gravidanza è un periodo dove sorgono molte domande sul domani, che si moltiplicano quando uno dei genitori è colpito dalla SM. Ma anche una diagnosi di SM dopo la nascita di un figlio è spesso causa di una crisi profonda nei neogenitori. In questi momenti, è importante sapere che, nonostante le possibili limitazioni, la SM non influisce in alcun modo sull'intimità e la bellezza del rapporto tra figli e genitori, perché un bambino per il suo sviluppo ha bisogno in primo luogo di amore e supporto emotivo.

Pianificazione di una gravidanza con la SM

Le coppie che desiderano avere figli e in cui uno dei partner è colpito da SM dovrebbero affrontare la questione per tempo e in modo approfondito, per poi godere delle gioie della gravidanza e del congedo parentale. Chiarite le questioni specifiche sulla SM e i fattori neurologici perché, specialmente alla prima gravidanza, tutto è nuovo e l'incertezza è grande. Per chi ha già altri bambini, la sfida è quella di non creare disparità di trattamento. A seconda della distribuzione dei compiti e della situazione economica dei genitori, è opportuno soffermarsi anche su considerazioni finanziarie.

Non dovete affrontare tali questioni da soli. Al di fuori del vostro ambiente privato, il vostro neurologo, il ginecologo o gli infermieri specializzati in SM sono dei referenti validi a cui rivolgersi per ricevere supporto professionale ed emotivo al momento di prendere decisioni di questo tipo. Non abbiate paura di esternare i vostri dubbi e preoccupazioni. Ecco alcune delle domande più frequenti con le risposte dei professionisti della Società svizzera SM:

- **La SM è ereditaria?** No, la SM non appartiene alle classiche malattie ereditarie. Non esiste un gene specifico della SM. Sussiste un certo rischio di trasmissione della predisposizione alla malattia, che da sola non provoca però la SM. In presenza di un genitore con SM, le probabilità di avere un figlio sano sono del 97%.

- **Ci sono fattori di cui tenere conto in relazione al momento della gravidanza?** La soluzione migliore è cercare la gravidanza in una fase di stabilità della malattia, dopo averne discusso con il proprio neurologo. Per sicurezza, è inoltre necessario interrompere per tempo l'assunzione di alcuni farmaci contro la SM.

- **Gli uomini con SM possono procreare?** In linea generale sì, a meno che non esistano impedimenti fisici alla procreazione. In questo caso è possibile ricorrere ad altri tipi di fecondazione. Di solito, gli uomini non devono interrompere l'assunzione dei comuni farmaci contro la SM prima di pianificare una paternità, fatta eccezione per quelli che influenzano la qualità dello sperma. Parlatene con il vostro neurologo.

- **Posso continuare ad assumere i farmaci per la SM durante la gravidanza?** Di regola in questo periodo i farmaci contro la SM vanno sospesi, salvo eccezioni a seconda della situazione e del preparato. Per una panoramica dettagliata, consultare il foglio informativo SM «Farmaci per la SM e pianificazione famigliare».

- **Posso partorire in modo naturale?** Sì, salvo limitazioni dovute a una disabilità.

- **Il parto può avvenire con un'anestesia spinale o con cesareo?** Sì, la SM non presenta controindicazioni dal punto di vista medico.

- **Vorrei allattare il mio bambino almeno per i primi tre mesi. È possibile?** Non ci sono raccomandazioni generali. Dipende dai farmaci assunti e dal decorso della malattia. Affrontate per tempo l'argomento con il vostro neurologo e con il vostro ginecologo.

- **Che cosa succede se ho un attacco dopo la nascita?** In base alla gravità, il medico deciderà con voi se trattarlo oppure no. Se vi vengono prescritti farmaci contro l'attacco, dovete interrompere l'allattamento e passare al biberon.

- **Che cosa posso fare se l'affaticamento mi impedisce di prendermi cura del bambino?** Pensate per tempo a soluzioni alternative. È possibile usufruire di opzioni di supporto private o offerte dalle istituzioni.

- **Che cosa comporta una gravidanza non pianificata?** È necessario sospendere i farmaci contro la SM. Secondo le conoscenze attuali, la sospensione immediata dei farmaci esclude qualsiasi danno al feto. Alle persone sottoposte a terapie contro la SM dannose per il feto vengono prescritti metodi contraccettivi efficaci.

La gravidanza con la SM

La SM non impedisce una gravidanza. Numerosi studi hanno dimostrato che una gravidanza non influisce negativamente sul decorso della SM. Al contrario: durante la gravidanza l'attività recidivante risulta nettamente ridotta, ma dopo il parto può aumentare nuovamente di intensità, soprattutto nei primi tre mesi. Questa variabilità nell'andamento degli attacchi è attribuita ai cambiamenti naturali nel sistema immunitario della madre dovuti alla gravidanza. In media, le recidive si verificano con la stessa frequenza sia con che senza gravidanza (rilevazione su un arco

di due anni). Anche una disabilità dovuta alla malattia non peggiora per via della gravidanza.

In linea di principio, le donne con SM non hanno motivo di temere una gravidanza a rischio, anche se sussiste la possibilità che il peso del neonato alla nascita sia leggermente inferiore. Gravidanza, parto e puerperio di solito si svolgono all'insegna della normalità per le donne con SM senza gravi disabilità fisiche. In presenza di disabilità, le eventuali conseguenze su gravidanza e parto vengono prese in considerazione fin dall'inizio.

Consigli per alleggerire la situazione

Durante la gravidanza è opportuno seguire le stesse raccomandazioni indicate per le donne sane. Tuttavia, per facilitarsi la vita nei primi mesi con il bambino, è opportuno considerare qualche misura in più:

- Mettetevi in contatto con altre madri in attesa e scambiatevi le vostre esperienze (ad es. nei corsi di preparazione al parto o nella «Community SM» della Società svizzera SM).
- Se necessario, potete apprendere tecniche mirate di ergoterapia e fisioterapia con l'aiuto di professionisti esperti in SM, con cui contrastare la spossatezza fisica prima, durante e dopo la gravidanza.
- Mettete in contatto tra loro gli specialisti che vi seguono (neurologo, ginecologo, ostetrica, infermieri specializzati in SM).
- Chiedete al vostro medico quali farmaci e vitamine è opportuno assumere come integratori alimentari.
- Chi svolge i lavori domestici, chi si occupa del bambino? Pianificate per tempo questi aspetti con il vostro partner, con famigliari e amici, ma anche con istituzioni come Spitex, in modo da ricevere il necessario supporto nel caso di un attacco.
- Parlate dell'allattamento con il vostro neurologo, soppesando insieme i pro e i contro in considerazione del decorso della SM e della ripresa della terapia.

Allattamento, fase neonatale e infanzia

Nelle prime settimane dopo il parto le neomamme si trovano spesso ad affrontare un'altalena di emozioni, in cui una gioia smisurata si alterna a stanchezza e frustrazione. Questi sbalzi di umore si verificano indipendentemente dalla SM e sono dovuti ai cambiamenti ormonali dopo la nascita. I sintomi possono presentarsi già durante il puerperio, ma anche fino a dodici mesi dopo il parto. Un trattamento psicologico può rendersi opportuno a seconda dei sintomi e della gravità del cosiddetto «baby blues».

In generale, il periodo post-natale rappresenta una fase impegnativa nella vita di una donna e può essere reso ancora più complesso dalla comparsa di nuovi attacchi di SM. La persona colpita non è più in grado di occuparsi del neonato nella misura in cui vorrebbe e vive forti situazioni di stress. A ciò si aggiungono dubbi, paure o vergogna. Le persone che riescono a tenere sotto controllo la situazione con l'aiuto degli altri si sentono meno sole, impotenti o sopraffatte.

Anche i genitori senza SM provano sentimenti simili e uno scambio con loro può portare un po' di sollievo, anche se spesso non basta. Affidatevi a un professionista, che può essere il vostro medico, la vostra ostetrica o uno psicologo. Vi aiuteranno ad acquisire una maggiore sicurezza e a sentirvi a vostro agio nel vostro ruolo all'interno della famiglia.

Suddivisione dei ruoli all'interno della coppia

Le coppie spesso si suddividono i ruoli sulla base di considerazioni economiche. Oltre all'istruzione, alla situazione lavorativa e allo stipendio, anche i bisogni e le preferenze personali giocano un ruolo importante. Una coppia che decide di mettere su famiglia, di solito rivede e modifica la suddivisione dei compiti. Questo è ancora più importante quando uno dei genitori è colpito da SM e non sempre può svolgere il proprio ruolo. Forse è necessario cambiare e adattare i vecchi schemi

in modo che, ad esempio, il padre con SM, che prima era la principale fonte di sostentamento della famiglia, ora si occupi della casa e della cura dei bambini, affinché la madre possa lavorare a tempo pieno.

Effetti della SM sul piano sociale

Come genitori colpiti dalla SM riceverete molta solidarietà, simpatia e sostegno da parte della vostra famiglia e dell'ambiente sociale, tuttavia sempre con l'eventualità di incontrare indifferenza o mancanza di comprensione. L'immagine dei genitori con le relative rappresentazioni e aspettative sono percepite in modo molto diverso dalla società. Non lasciatevi influenzare troppo da opinioni non richieste. Potete evitare possibili reazioni dolorose considerando attentamente a chi dare confidenza e per quale motivo. Con le vostre parole volete solo fornire informazioni o guadagnarvi un alleato? I veri alleati vi aiutano a gestire la quotidianità e sono risorse importanti nella vostra vita. Ecco come conquistare persone di fiducia:

- Prendete l'iniziativa per una conversazione, dopo aver creato un'occasione favorevole.
- Avviate il discorso con un atteggiamento il più positivo possibile, create un'atmosfera aperta e piacevole.
- Parlate apertamente delle vostre paure, dei vostri sentimenti e desideri. Cercate di ridurre le inibizioni e chiedete supporto.
- Valutate attentamente se le offerte della persona che vi sta di fronte vi possono essere davvero utili e discutete senza giudicare.

Link:

Community SM
www.sclerosi-multipla.ch

Associazione Spitex Svizzera
www.spitex.ch

Consultorio genitori e bambino
https://www.sf-mvb.ch/Per-i-genitori/PscjI/

Infoline SM
091 922 61 10
Lunedì – giovedì,
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)

07/2022

Società svizzera sclerosi multipla
Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!